





## प्रथिनांच्या कमतरतेवर मात कशी करावी ?

वास्तविक, प्रथिने हे एक माइक्रोन्यूट्रिएंट घटक आहे जे आपल्या शरीराचे कार्य योग्यरित्या राखण्यास मदत करते.

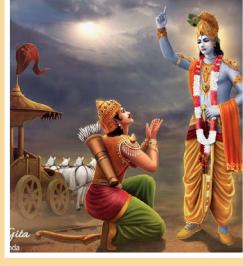
वर्कआउट लोक आणि अंथ्रोलैटिसाठी प्रथिने खुप महत्वाचे आहेत.

सोयाबीन हा प्रोटीनचा चांगला सोत आहे. प्रथिनांची रोजीची गरज सोयाबीनमधून भासावता येते.

डाळीमध्ये प्रथिने असतात. रोजच्या जेवणात डाळीमध्ये समोवेश जरूर करा. शेंगाहाणे खाल्याने शरीराला भरपूर प्रथिनेही भिटात. त्यात तर कॅर्ली, जीवनसर्चे आणि प्रथिने असतात.

प्रथिनांच्या कमतरतेवर मात करण्यासाठी आयुर्वेदात स्प्रिण्लीनाचा वापर केला जातो. त्यात ६०% पेक्षा जास्त प्रथिने असतात.

### गोतासार



अयनेषु च सर्वे यथाभागम गविष्यात् ।  
भीष्मेवभिरकन्तु भवन्तः सर्व एव हि १-११ ।

अर्थ

स्वरूपन सर्व व्याघ्रांच्या प्रवेशद्वारात आपावण्या. जागेवर राहून आपावण सर्वांनी च निस्तंदेह भीष्मेवितामहांचेर्व रवं बाजूनी रक्षण करावे. । १-११ ।

तस्य उज्जननयन हर्ष कुरुवद्धः  
पितमः ।  
सिंहानं विनायौचैः शङ्कुं दद्यौ  
प्रापयन । १-११ ।

अर्थ

कौरवांतील वृढ, महापराक्रमी, पितामह भीष्मांनी त्या दुर्योधनाच्या अंतकरणात अनंद निर्माण करीत मोक्षाने सिंहासारखी गर्जना करून शंख गाजविला. । १-१२ ।

तातः शङ्कुश्च भृ यश्च  
पणवानगोमुखः ।  
सहस्रैवश्चावन्नन्त स शब्द  
स्वूलोऽभवत । १-१३ ।

अर्थ

त्यानंतर शंख, नगारे, ढोळ, मृदंग, शिंगे इत्यादी रणवादी एकदम वाजू लागली. त्याचा तो आवज प्रचंड झाला. । १-१३ ।

### आरोग्य टिप्प

## गूळ आणि हरभरा खा



रोगप्रतिकरणातील गावण्यासाठी उपयुक्त -गूळ आणि हरभरामध्ये असलेले पोषक तर शरीराची रोगप्रतिकरण शक्ती गावण्यास मदत करात. विशेषत: हिवाळ्यात सर्वी आणि खोकलायासून तुमचे संरक्षण करते.

### पचन सुधारते

हरभरामध्ये भरपूर फायबर असते, जे पचनसंस्कार मजबूत करते. गुळामुळे वरचनक्रिया सुधारते आणि बढकोळ तासारख्या समस्यासून आराम मिळते.

### ऊर्जाचा उत्कृष्ट सोत

गुळामध्ये नैसर्गिक सांखर असते जी तरित ऊर्जा प्रदान करते. हरभरा हव्हाकू ऊर्जा सोडतो, ज्यामुळे तुम्हाला दिवसभर उत्साही राहते.

# घरात तुळशीचे रोप का लावावे?

**तुळशीचं रोप प्रत्येक हिंदू घराची ओळख मानलं जातं. प्राचीन काळापासून ही परंपरा चालत आली आहे की घरात तुळशी वृद्धावन असायला हवं. दररोज सायंकाळी तुळशीसमोर दिवा लावावा तिन्हीसांजेला तुळशीपुढे दिवा लावातात त्यांच्या घरी लक्ष्मीची सदैव कृपादृष्टी राहते.**

**तुळशी वृद्धावन असेल तर वास्तुदोषांचे निराकरण होते अशी धार्मिक मान्यता आहे.**

हिंदू धर्मात तुळशी ला अनन्यसाधारण महत्व देण्यात आले आहे. सांस्कृतिक तुळशीचे रोप शुभ आणि पवित्र मानण्यात आले आहे. तुळशीची दररोज पूजा करण्यात येते याशिवाय प्रत्येक धार्मिक कार्यात तुळशीच्या पानाचा वापर करण्यात येते. भगवान विष्णूना तुळस द्युप्रिय आहे. त्यामुळे असे मानले जाते की ज्या घरात तुळशीचे रोप असते त्या घरात भगवान विष्णु आणि लक्ष्मीचा वास असतो.

### या कारणासाठी तुळशीचे

**रोप घरात लावावे -**  
घरात तुळशीचे रोप लावल्याने घरातील नकारात्मक उर्जा नष्ट होते आणि सकारात्मक उर्जेचा वारपाव गावात आले आहे की, तुळशीच्या रोपाले घरातील हवा शुद्ध होते आणि जेळीची राहते. शास्त्रात असे सांगण्यात आले आहे की, तुळशीचे रोप घरात लावल्याने लक्ष्मी देवीची कृपा घरातील मंडळी राहते. दररोज तुळशीचे पूजा केल्याने घरात

### सुख-समृद्धी नांदते.

तुळशीच्या पानांशिवाय भगवान विष्णूची पूजा अपूर्ण मानली जाते. तुळशीचे रोप सौभाग्याचे प्रतिक मानले जाते. घरात तुळशीचे रोप असल्यावर अर्थिक अडचणी कमी होतात आणि प्राप्तीचे मार्ग खुले होतात. वास्तुदोष दूर करण्यासाठी तुळशीचे रोप घरात आवजून लावावे. कुटुंबात सदस्यांमध्ये वादविवाद होत असतील तर तुळशीचे रोप घरात लावावे.

गास्तूशास्त्रानुसारा, तुळशीचे रोप पूर्व दिशेला, उत्तर-पूर्व दिशेला लावणे शुभ मानले जाते. चक्रगाही तुळस दक्षिण किंवा पश्चिम दिशेला ठेवू नये. तुळशीच्या रोपाला सुर्यप्रकाश मिळेल याची काळजी घ्यावी. तुळशीचे रोप घरी आणण्यासाठी गुरुवार आणि शुक्रवार शुभ वार समजले जातात. गुरुवार आणि शुक्रवारी तुळशीचे रोप घरी आण्यात्यने आर्थिक चणचणी दूर होतात, असे हस्तले आहे.



## गागपूरात वाघांच्या नृथ्यून्तर पक्षीलेला H5N1 विषाणू नेवका काथ आहे?



ICAR-NIHSAD ला १ जानेवारी २०२५ रोजी चार वाघ आणि दोन बिबट्यांचे नमुने प्राप्त झाले होते. **H5N1** एकीयन इफ्पलुंगा द्यायररसातीली तीन वाघ आणि दोन बिबट्या पॉझिटिव आढळले. नर वाघाची चाचणी निगेटिव आली. करातील गोरेवाडा बाबांची आणि बाहेरील प्राण्यांच्या सर्व हस्तांतरणास त्वरित स्थगिती देण्याची मागणी केली आहे.

प्राणिसंग्रहालयाने जारी केलेल्या पत्रानुसार, त्याचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी यांना राज्यातील इतर प्राणीसंग्रहालयांसाठी रेड अलर्ट जारी करण्यास भाग पाडले आहे. अधिकार्यांनी सुविधेच्या आत आणि बाहेरील प्राण्यांच्या सर्व हस्तांतरणास त्वरित स्थगिती देण्याची मागणी केली आहे.

या घटनेने वन्यजीव संशोधन आणि प्रशिक्षण केंद्र (WRTC) ला प्राणी संग्रहालय, बचाव केंद्रे आणि संक्रमण उपचार तंत्रज्ञान इफ्पलुंगा द्यायररसातीली तीन वाघांची ते राज्य आणि शेजारील राज्यांमधील प्राणीसंग्रहालयांसाठी विवरणीची आवश्यक उपचारांचा समावेश आहे. स्वच्छता राखणे आणि पादत्रापणे आणि उपकरणे निंजतुक करणे हे इतर प्रोटोकॉल आहेत जे लागू केले गेले आहेत.

या उपायांमध्ये अज्ञात किंवा असत्यापित स्त्रोतांकडून मांसाहारी कच्च्या पोलटी किंवा इतर मांसांचे पदार्थ खाले न देणे देखील समाविष्ट आहे. डल्युआरारीसीने प्राण्यांच्या आरोग्याचे नियंत्रित निरीक्षण करण्याचे आवाहन केले आहे, विशेषत: असामन्य वर्तनाची चिन्हे किंवा एहीयन इफ्पलुंगा दर्शकिंवारी लक्षणे.

३ जानेवारी रोजी, पश्चिमांदिनी आयुर्क, अभिजित मित्रा, यांनी महाराष्ट्र सरकारच्या मुख्य संचिनांना लक्षणे दिल्हून संक्रमित किंवा लक्षणे असलेल्या वाघ आणि इतर मांजराच्या प्रजाती तिंबात होतात. मात्र थोडीकर लंगात होते. जेवजी घेते होते. त्याचवेळी त्यांच्या काही चाचण्या करण्यात आल्या. त्या नकारात्मक नर, यांतील दोन वाघांचा व एका बिबट्याचा २० डिसेंबरला मृत्यु झाला. त्यामुळे गोरेवाडील वन्यजीव संशोधन आणि प्रशिक्षण केंद्रात तपासणी करण्यात आली. त्यात 'एहीयन इफ्पलुंगा'ची लक्षणे देखील नक्तीत होतात. मात्र थोडीकर लंगात होते. जेवजी घेते होते. त्याचवेळी त्यांच्या काही चाचण्या करण्यात आल्या. त्या नकारात्मक नर, यांतील दोन वाघांचा व एका बिबट्याचा २० डिसेंबरला मृत्यु झाला. त्यामुळे गोरेवाडील वन्यजीव संशोधन आणि प्रशिक्षण केंद्रात तपासणी करण्यात आली. त्यात 'एहीयन इफ्पलुंगा'मुळे मृत्यु झाल्याचे स्पष्ट झाले. तरीही हे या प्राण्यांचे नमुने भोपाल येथील 'आयोगीएर-नॅशनल इफ्पिट्टचूट' ऑफ हाय असिन्युरिटी अनिमल डिसिज इथेले निराकरण आहे. २ जानेवारी २०२५ ला अहवाल आला. त्यामुळे वन्यजीव संशोधन आणि प्रशिक्षण केंद्रात तपासणी करण्यात आली. त्यात 'एहीयन इफ्पलुंगा'मुळे त्यांच्या काही चाचण्या करण्यात आल्या. गोरेवाडील ताडोवा-अंथादी व्याप्रकल्पातून ११ डिसेंबर २०२४ ला दोन वाघ तर १६ डिसेंबरला एक वाघ गोरेवाडील बचाव केंद्रात स्थलांतरित करण्यात आला. या तिनेवांचे वाघांचे पिंजरे एकमेकांना लागून होते. बिंदू हा वन्यजीव संशोधन आणि प्रशिक्षण केंद्रात यांतील वाघांचा कोणताही आजार नहवता. त्यांच्यात 'एहीयन इफ्पलुंगा'ची लक्षणे देखील नक्तीत होतात. मात्र थोडीकर लंगात होते. जेवजी घेते होते. त्याचवेळी त्यांच्या काही चाचण्या करण्यात आल्या. त्या नकारात्मक नर, यांतील दोन वाघांचा व एका बिबट्याचा २० डिसेंबरला मृत्यु झाला. त्यामुळे गोरेवाडील वन्यजीव संशोधन आणि प्रशिक्षण केंद्रात तपासणी करण्यात आली. त्यात 'एहीयन इफ्पलुंगा'मुळे मृत्य



